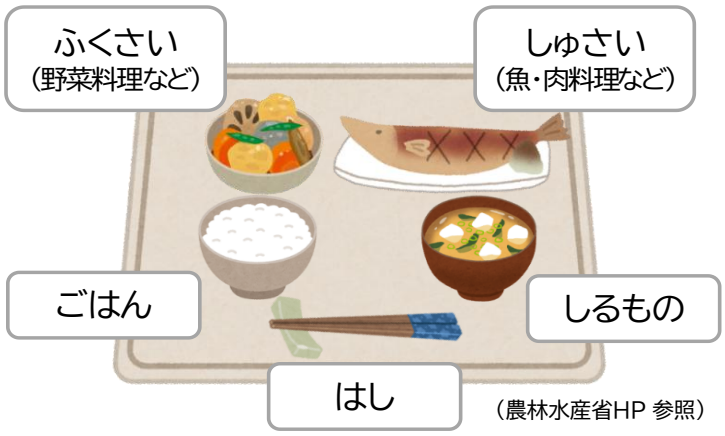
食育だより

2026年11月

食事のマナーを身につけましょう

食事のマナーは、食事をよりおいしく、より楽しくするための大切なお約束です。
正しいマナーを身につけて、食事の時間を気持ちよくすごしましょう。



（農林水産省HP 参照）

食器のおきかたをおぼえよう



食べものや、作ってくれた人への感謝を伝える言葉です。

あいさつをしよう





おやゆびを茶わんの上にかけ、のこりの4本のゆびで茶わんのそこをささえます。

茶わんを正しくもって食べよう



はしを正しくもとう

秋の味覚 きのこ



おいしく食べてほしいな♪

きのこには食物繊維が豊富に含まれており、腸内環境を整え、便秘の改善に役立つと言われています。また、免疫機能を活性化する働きのあるβ-グルカンも豊富で、風邪などに対する抵抗力を高める効果も期待できます。そこで、きのこを美味しく調理するポイントをご紹介します。

ポイント1

なるべく洗わない

きのこは水で洗うと食感が悪くなり、香りと風味が損なわれてしまいます。



ポイント2

煮るときは水から煮る

熱湯に入れるのではなく、水から煮るとおいしい「だし」が出ます。



ポイント3

冷凍保存



冷凍することで、うまみ成分が溶け出しやすくなり、味や風味が良くなります。

（ホクト株式会社HP、雪国まいたけHP 参照）

編集/発行 ～食文化の未来を考える～ 株式会社アイコーメディカル